

Patientinformation

Råd vid besvärande gasbildning

Gas i magen och i tarmarna är något som alla har. Gasen består av luft som du sväljer eller som bildas i tjocktarmen när kroppen bryter ner mat. Att ha gaser kan göra att magen sväller och att du får ont, men är oftast inte farligt och beror sällan på en allvarlig sjukdom.

Gas kan samlas var som helst i mag-tarmkanalen. Vanligast är att gas samlas där tjocktarmen kröker sig, till höger eller vänster överst i magen. Samlas gaserna på höger sida i tjocktarmen kan symtomen påminna om de symtom man kan få vid gallsten. Samlas gaserna på vänster sida kan symtomen påminna om de som kan uppstå vid hjärtbesvär.

Många tycker att det är pinsamt att rapa eller att prutta, men det är viktigt att låta gasen komma ut. Du kan få väldigt ont om det samlas stora mängder gas i magen.

Vad du kan göra för att minska besvären

- Försök att tömma tarmen regelbundet eftersom gaserna följer med ut med avföringen.
- Undvik förstoppning som gör att gaserna har svårare att passera i tarmen. Vissa läkemedel kan ge förstoppning, hör med din läkare.
- Prutta när du behöver. Att inte släppa ut gasen när det behövs kan öka besvären.
- Var fysiskt aktiv. Då rör sig gaserna automatiskt framåt i tarmen.
- Tugga maten väl med stängd mun. En stor del av gaserna kommer från nedsvald luft.
- Undvik att tugga tuggummi.
- Kolsyrade drycker innehåller luft. Undvik eller låt dem stå några minuter innan du dricker.
- Det finns receptfria läkemedel som kan minska besvären. De innehåller det verksamma ämnet Dimetikon kan hjälpa om du får magknip och ont i magen av gaserna. Fråga på ditt apotek.

Exempel på livsmedel som kan ge besvär med gaser i tarmen

- Grönsaker som lök, vitlök, purjolök, lökpulver. Vitkål, rödkål, blomkål, brysselkål, broccoli. Paprika, kronärtskocka, skal på färsk gurka.
- Kålrot, jordärtskocka, rädisor, rotselleri, svartrot.
- Ärtor, bönor, linser.
- Fukt som äpple och päron med skal, citrusfrukter, plommon, vindruvor. Torkad frukt.
- Bröd med hela korn, nybakt bröd och kaffebröd.
- Godis, halstabletter och andra sockerrika livsmedel.
- Sötningemedel som slutar på -ol exempelvis sorbitol, mannitol och xylitol.
- Stort intag av fibrer, speciellt om man är ovan vid fibrer, kan ge gaser.
- Fett, framförallt större mängder på samma gång. Detta eftersom fett gör att magsäcken tömmer sig långsammare och tarmens arbete avstannar något.

Välj hellre

- Skalade frukter och grönsaker.
- Upphettade/tillagade grönsaker, rotfrukter och frukter kan ge mindre gaser än i rå form.
- Bär, kiwi, banan.
- Salladslök, vårlök, purjolök (den gröna delen).
- Knäckebröd brukar tolereras väl. Om rågknäcke ger besvär, prova havreknäcke.
- Fibrer är bra att äta så ta inte bort dem helt. Öka stegvis mängden fibrer i din kost, vanligtvis vänjer sig magen och gaserna blir inte så besvärande över tid. Kom ihåg att dricka extra vätska för att inte bli förstoppad. Du kan läsa mer om fibrer på Livsmedelsverkets hemsida: <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/fibrer>
- Maträtter som inte innehåller stora mängder fett. Fettrika maträtter är t.ex. pizza, friterade livsmedel, majonnäsbaseade dressingar/såser, gräddsåser. Välj hellre magra mejeriprodukter och ät eventuellt mindre portion av t.ex. pizzan, komplettera med grönsaker för mättnad.

Mängden du äter av livsmedlen som kan ge gaser spelar också roll. Många klarar att äta dessa livsmedel men i mindre mängder.